**Alexandra Nüske**, unsere neue Autorin, wird sich ab sofort zum bunten Themenspektrum rund um die Kosmetik äußern. Gern beantwortet Sie auch Ihre Fragen. Zur Person: Alexandra Nüske ist 33 Jahre alt und war nach erfolgreichem Abschluss eines Studiums der Betriebswirtschaftslehre Inhaberin einer Model- und Eventagentur. 2005 stieg die ausgebildete Kosmetikerin und Visagistin in das Unternehmen ihrer Mutter, die „Kosmetikschule Berlin", ein. Daneben war sie als Fotomodell tätig.

# Mit Quark oder Honig

Leider bleibt bei Anbruch der kalten Jahreszeit kaum einer davon verschont: juckende, schuppige und **AUFGESPRUNGENE HÄNDE**. Der Grund dafür ist sowohl ein Feuchtigkeits- als auch ein Fettmangel der Haut.

Der Wechsel zwischen kalter Luft im Freien und warmer, trockener Heizungsluft in den Innenräumen entzieht der Haut Feuchtigkeit. Zusätzlich gefährdet sind die Hände derjenigen, die im Winter oft draußen arbeiten und die Hände ungeschützt der Kälte aussetzen. Bereits bei Temperaturen unter 8 °C stellen die Talgdrüsen der Haut ihre Aktivität ein. Da die Handrücken ohnehin nicht zu den Körperregionen gehören, die viele Talgdrüsen aufweisen, kommt es zu einer Fettunterversorgung der Hautoberfläche. Das ist die Ursache für die schuppigen, rissigen und schmerzenden Hände. Der natürliche Schutzmantel der Haut wird durch Risse und Verletzungen der Hornschicht geschädigt und macht sie anfällig für Infektionen.

## Was also tun?

Grundsätzlich ist es am wichtigsten, die Hände vor der Kälte zu schützen. Handschuhe sollten also immer dabei sein, wenn es nach draußen geht. Um den Schutzmantel der Haut nicht zusätzlich anzugreifen, sollten Sie im Winter darauf achten, Ihre Hände nur, wenn nötig, zu waschen. Verwenden Sie kein heißes Wasser und bevorzugen Sie milde Reinigungsprodukte (keine Seife!).

Natürlich kann man auch kosmetische Maßnahmen ergreifen, um die Hände zu schützen und zu pflegen. Es gibt auf dem Markt viele Handcremes, die gerade im Winter wahre Wunder versprechen. Doch achten Sie genau auf die Inhaltsstoffe. Die Creme sollte nicht zu viel Wasser enthalten und einen hohen Fettgehalt aufweisen. Zu viel Wasser in der Creme kann bei Minusgraden zu Erfrierungen der Haut führen! Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte man die Hände mindestens dreimal am Tag eincremen. Benutzen Sie zusätzlich jeden Morgen eine fetthaltige Schutzcreme, bevor Sie das Haus verlassen.

Als Soforthilfe eignet sich eine Handpackung hervorragend: Hände messerdick eincremen, erst Plastikhandschuhe und darüber „normale", dicke Handschuhe anziehen. Mindestens 20 Minuten einwirken lassen. Danach die Hände nicht waschen, sondern nur das überschüssige Präparat abwischen. Wer die Handpackung über Nacht einwirken lassen möchte, sollte Baumwollhandschuhe verwenden, damit die Haut über den längeren Zeitraum „atmen" kann. Der Wärmestau unter den Handschuhen macht die Haut aufnahmebereiter für Wirkstoffe. Ihre äußere Schicht quillt auf und wird mit Fett und Feuchtigkeit getränkt. Für Handpackungen eignen sich neben den handelsüblichen Cremes alle kosmetischen Öle wie Mandel-, Avocado- oder Jojobaöl. Wer Hausmittel bevorzugt, kann ein Gemisch aus Quark und Olivenöl oder Honig auftragen. Die in Quark und Honig enthaltenen Stoffe wirken entzündungshemmend und helfen, den Säureschutzmantel der Haut wieder aufzubauen.

## Ohne Aufwand

Für Pflegemuffel gibt es Handpackungen inklusive Handschuhen von vielen Herstellern schon fertig zu kaufen. Nur noch Hände waschen und reinschlüpfen – einfacher geht's nicht. Vorsicht ist allerdings bei Handpeelings angesagt. Obwohl sie grundsätzlich hilfreich sind, um die Wirkung der anschließenden Pflegeprodukte zu verstärken, haben sie im Winter einen eher negativen Effekt. Die Haut wird durch die zusätzliche mechanische Reizung noch empfindlicher und rissiger.

## Das Wohlfühlbad

Einmal pro Woche kann man zur kalten Jahreszeit seinen gestressten Händen ein „Wohlfühlbad" mit speziellen ölhaltigen Badezusätzen gönnen. Die Hausmittelfans kombinieren auch hier Olivenöl mit Milch (je fetthaltiger, desto besser). Nach dem Bad die Hände unbedingt eincremen. Sie in reinem, lauwarmem Olivenöl zu baden ist ein besonderer Luxus, der den ganzen Körper angenehm durchwärmt.

ALEXANDRA NÜSKE

## Nur ausnahmsweise

EXPERTEN RATEN
heute: Dr. Gundula Backes

**KARIN B. IN W.:** *Meine Kinder sind regelrechte Fans von Fast Food. Wie „ungesund" ist es denn nun wirklich?*

Für den Begriff Fast Food gibt es bisher leider keine klare und verbindliche Definition. Wörtlich übersetzt bedeutet es „schnelles Essen". Daher könnten eigentlich alle Speisen, die sich rasch verspeisen lassen, als Fast Food gelten – also im Prinzip ein Apfel ebenso wie ein Hamburger. Über die Inhaltsstoffe sagt das aber erst mal nichts aus. Im Allgemeinen versteht man unter Fast Food jedoch kalorien- und fettreiche Lebensmittel wie Hamburger und Pommes frites. Auch die sogenannten Softdrinks (gesüßte Erfrischungsgetränke) sind Fast Food. Wer sich häufig von fett- und energiereichen Lebensmitteln wie Fast Food ernährt, kann auf Dauer zu viel Energie aufnehmen und damit übergewichtig werden. Außerdem enthält typisches Fast Food meist viele gesättigte Fettsäuren, die sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel auswirken können. Es ist überdies häufig arm an Ballaststoffen sowie an Vitaminen und Mineralstoffen.

**MEIN TIPP:** Wer sich generell ausgewogen ernährt, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst, regelmäßig fettarme Milchprodukte zu sich nimmt und nur wenig Alkohol trinkt, kann sich ausnahmsweise (!) einmal „ungesundes" Fast Food genehmigen. Besonders für Kinder kann ein Besuch in einem einschlägigen Restaurant dann ein Erlebnis werden.

Softdrinks sollten ebenfalls nur selten getrunken werden, denn der enthaltene Zucker wird vom Körper ohne Sättigungsgefühl verwertet. Auf Dauer begünstigen sie Übergewicht.

**Die menschliche Haut** ist täglich vielen Belastungen ausgesetzt, die zu Erkrankungen führen können. Doch es lässt sich vorbeugen. Dazu sind solche Hautdichtemessungen erforderlich. FOTOS: SABINE RÜBENSAAT